

4月号

平成28年4月1日発行

NO. 25

あおぞら

〒165-0033

中野区若宮

3-58-10

☎ 3310-1171

FAX 3310-1175

鷺宮高齢者会館



○ 初心者真向法体操 ○



中高年の健康柔軟体操の体験講座！！

日時：4月4日(月)・4月18日(月) 午後1時半～3時

講師：真向法協会認定真向法教師錬士 藤岡 満子氏

2016年（H28年度）事業について

27年度より継続して、参加希望される方の手続きを行っています。

3か月以上欠席した場合は、名簿よりお名前を外させて頂いております。

新規で参加ご希望の方は当会館職員にお尋ねください。

◇ 与作体操 ◇



チョコッと体操・・・毎日体操・・・継続は力なり

ご参加をお待ちしています。

毎日 午前11時45分～ 3階ラウンジにて



◇ グラウンドゴルフ ◇

双鷺公園にて毎週火曜日、午前9時半～11時で実施しています。

皆で楽しく良い汗を！！是非ご参加下さい。





平成28年 4月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					アロマテラピー	
3	4	5	6	7	8	9
		文芸講座 グラウンドゴルフ			健康輪投げ	
10	11	12	13	14	15	16
		グラウンドゴルフ	アンサンブル			
17	18	19	20	21	22	23
		グラウンドゴルフ	キラキラ体操			
			バランスアップ体操	健康輪投げ	三療サービス(終日)	
24	25	26	27	28	29	30
		グラウンドゴルフ				

会館事業	キラキラ体操	◇第3(水)	午前10時～11時	3階 洋室1号	《登録制》
	バランスアップ体操	◇第3(水)	午後1時半～2時半	3階 洋室1号	《登録制》
	アロマテラピー	◇第1(金)	午前10時半～11時半	3階 洋室1号	《登録制》 今月の課題「春のささやきローション」材料費1,000円
	アンサンブル	◇第2(水)	午前10時半～11時半	3階 洋室1号	《登録制》
	文芸講座	◇第1(火)	午前10時半～12時	3階 洋室1号	《登録制》 会費 1000円(1講義ごと)
	グラウンドゴルフ	◇第1・2・3・4(火)	午前9時半～11時	双鷺公園	雨天中止
	健康輪投げ	◇8(金)21(木)	午後1時半～3時半	3階 洋室1号	
	与作体操	◇毎日	午前11時45分～	3階 ラウンジ	どなたでもどうぞ！！ご参加お待ちしております
その他	三療サービス	◇第4(金)	午前9時半～午後4時	3階 洋室3号	《登録制》 (来館受付:9時 電話受付:9時半) ・1回900円(45分) ・手ぬぐいをお持ち下さい